

令和7年度かながわ学校給食夢コンテスト
「夢の献立」応募用紙（中学校・義務教育学校後期）

生徒用

学校名（がっこうめい） 横浜国立大学付属横浜中学校	学年（がくねん） 2 年	ふりがな（らいふ） 倉重 白花
------------------------------	-----------------	--------------------

作品名 夏バテに負けない！夏野菜をおいしく食べよう	
＜献立名＞ 主食：夏野菜カレー 主菜：（ひき肉、うどん、玉ねぎ、ピーマン） 副菜：きゅうりとわかめの酢の物、新玉いも その他：フルーツポンチ（白玉、きうい、スイカ、もも、みかん） 使った県内産品の数 かぼち、きうい、スイカ 3 つ 使った食材数 ちようみりよう のぞ（調味料は除く） 19 つ	＜写真または絵 ※裏面の注意を見てね＞ 
＜献立の特徴や工夫したことを書きましょう＞ 夏野菜を使って色とりをよけて、栄養がしっかりとれるようにしました。ライスよりうどんの方が冷たくて夏に食べたさ涼しくなると思ったからうどんにしました。 体温を下げる効果があるスイカ、わかめ、夏野菜を使ったから、それも体の熱を冷ますのを期待しています。	
＜献立を考えてみた感想を書きましょう＞ 初めて献立を考えてみて、主食にある副菜、バランス、食べやすさ、色とりなども気をつけて、いろいろなこと考えて作らなさいといけていいとわかりました。子どもが食べる給食を考えるとやはり、栄養や安全、子どもが好きな味かなどもはいいように作ると考えると、すぐむずかしい、感謝だなと思いました。	